

Sibylle Graber

Cours pour les personnes soignant un proche

Mis au défi par le soin des proches, chacun se trouve rapidement confronté aux limites de ses propres possibilités. Le service de formation de la section bernoise de la Croix-Rouge suisse offre à présent un cours destiné aux personnes soignant un proche, afin de leur enseigner les rudiments nécessaires à cette tâche et de leur faire ressentir l'estime qu'ils méritent.

Peu avant minuit, une femme accompagne son mari une première fois aux toilettes. A peine s'est-elle endormie que l'homme se lève à nouveau pour fouiller dans ses documents. Ce manège dure toute la nuit et se répète quotidiennement, depuis des semaines. Durant la journée, toute la force de conviction de sa conjointe suffit à peine pour inciter l'homme à lire un journal, à sortir pour une promenade, ou tout simplement à dire quelques mots. Diagnostic du médecin: «début de démence, dépression sénile». Quant à cette femme, elle n'en peut plus, elle a déjà dépassé quelquefois ses limites.

Pourquoi se plaindre: une femme ne doit-elle pas tout naturellement s'investir jusqu'aux limites de ses forces lorsqu'elle soigne son mari? Et à qui pourrait-elle s'adresser? Certains poussent leurs proches à entrer dans un établissement médicosocial. Mais la plupart ne le veulent pas. Dans ce genre de situations difficiles, la participation à un cours de formation peut apporter un soutien très utile. En plus du savoir qu'on acquiert, il est bon de pouvoir y partager ses peines avec les autres participants. Se décharger – être prise au sérieux un soir par semaine ...

Dans notre société, la tranche d'âge des seniors est soumise ces dernières années à une mutation due à l'accroissement de la longévité. Un cas comme celui décrit plus haut n'a donc aujourd'hui plus rien d'exceptionnel. Selon la Commission fédérale de coordination pour les questions familiales (COFF), 50 à 70 % des person-

Le cours apporte aux soignants le savoir et l'assurance nécessaires, et leur fait aussi ressentir l'estime qu'ils méritent.

nes âgées nécessitant des soins sont prises en charge par la parenté, des amis proches ou des voisins.

Les difficultés liées à cette tâche sont toutefois toujours plus nombreuses, car la majorité des proches (avant tout les enfants) se trouvent encore dans la vie active. Les besoins d'information portent ici avant tout sur les possibilités de soutien et sur la coordination, afin de répondre à la question: «qui s'occupe de quoi?».

Le service de formation de la section bernoise de la CRS a mis au



Figure 1

Qui est soignant? Qui est soigné? Publié avec l'accord des personnes photographiées (photo: Bruno Kissling).

«To care the carers» – soigner les soignants

En tant que médecins de famille, nous devons à tout prix attirer l'attention de nos patients nécessitant des soins et celle des proches qui les soignent sur la valeur de ce cours.

Nous connaissons tous le travail de motivation et de persuasion que nous devons effectuer pour que des proches soignants et des personnes nécessitant des soins se décident à accepter une aide extérieure, même si le besoin est devenu urgent. Ce cours peut apporter un soutien essentiel en améliorant les compétences en soins des proches, et en leur apprenant aussi à faire appel aux aides extérieures.

Lors de la consultation, j'engage ouvertement la discussion sur «to care the carers» en présence du patient et des proches qui le soignent. Je tente alors, dans la mesure du possible, d'attirer l'attention des patients nécessitant des soins sur leur part de responsabilité, afin qu'ils entretiennent la qualité de leur rapport avec les proches qui les soignent. L'aide professionnelle extérieure n'est hélas souvent acceptée que lorsque le partenaire soignant tombe malade à son tour ou qu'il est totalement épuisé.

Et pourtant, un dosage équilibré entre l'aide externe et le soutien des proches peut apporter du bonheur à tous. J'en veux pour preuve le cliché pris lors d'une consultation: qui est soignant, qui soigné?

Bruno Kissling

point le cours «personnes soignant un proche», afin que les proches soignants puissent acquérir le savoir et l'assurance nécessaires, mais aussi pour leur accorder l'estime qui leur revient. Le cours a lieu le soir et comprend dix modules d'une durée de deux heures. Il montre les aspects importants et l'organisation d'une prise en charge, ainsi que les moyens auxiliaires ou facilitant le travail dont on peut disposer; il aborde les aspects financiers des soins, et il aide à reconnaître ses propres limites.

L'objectif central est de se confronter à la question de ce que représente la prise en charge d'un proche. A quels changements de rôle faut-il s'attendre? Comment sa propre biographie entre-t-elle en ligne de compte? Au cas où l'entrée dans un établissement médico-social serait envisagée, des informations détaillées facilitent une prise de décision.

Le cours réserve aussi une plage et le temps nécessaires pour traiter le problème du décès et de la mort.

Les modules auront lieu **tous les vendredis soirs du 17 octobre au 19 décembre, de 19h à 21h**, à la Kapellenstrasse 26 ou 28 à Berne, en collaboration avec Pro Senectute. Cet horaire devrait faciliter la prise en charge du proche soigné par une tierce personne, par exemple au travers d'un service de visite à domicile.

Les coûts sont modestes. Le cours bénéficie de subventions et son prix total comporte **CHF 360.-** La caisse-maladie offre-t-elle éventuellement un soutien financier?

Le cours s'adresse à toutes les personnes soignant déjà un proche ou un ami, mais aussi à celles et ceux qui sont confrontés au pro-

blème et qui veulent se préparer à une prise en charge éventuelle. Lorsqu'ils sont conscients de ce problème, les médecins de famille peuvent rendre les patients, et surtout leurs proches, attentifs au cours proposé. Les personnes soignant un proche effectuent un travail de valeur et il faut éviter qu'elles se sentent isolées. Elles ne doivent surtout pas croire que ce travail va de soi et qu'elles ne peuvent rien améliorer.

Information, prospectus et inscription

Croix-Rouge suisse, section bernoise
Service de formation
Effingerstrasse 25
3008 Berne
tél. 031 384 02 33
bildung@srk-bern.ch
www.srk-bern.ch

Informations pour professionnels:
veuillez vous adresser à Sybille Graber,
responsable du programme,
tél. 031 384 02 37